



2022年6月20日  
東日本旅客鉄道株式会社  
JR東日本スポーツ株式会社



## 「移動時間を健康時間に変える」山手線専用トレーニングアプリ‘TRAIN’ing+ 「駅間ウォーキング」機能をプラスして実証実験を行います

- 山手線専用トレーニングアプリ‘TRAIN’ing+(トレーニング プラス)は、これまでの「電車内トレーニング」機能に加え、新たに電車外での駅間ウォーキング機能を『プラス』して、より多くの方に健康な生活時間を楽しんでいただけるスマートフォンアプリとなりました。
- 2022年6月20日から9月9日の期間で実証実験を行い、ヘルスケア分野の新しいサービスとしての価値やお客さまの健康習慣への貢献度について検証します。このサービスにより、駅を拠点とした楽しく続けられるヘルスケアサービスの実現を目指します。

### 1. ‘TRAIN’ing+(トレーニング プラス)とは



‘TRAIN’ing(トレーニング)は、「トレイン」と「トレーニング」を掛け合わせた造語です。ビーコン、位置情報、日時情報などのテクノロジーを組み合わせたジオフェンシングを活用することで、移動中の山手線車内でパーソナルトレーニングを実現します。移動空間としての電車空間に、「健康/トレーニング空間」という新しい価値

を加えます。昨今社会で関心の高まるヘルスケアでの貢献を目指して2019年に生まれたサービスです。

‘TRAIN’ing+は、これまでの「電車内トレーニング」機能に加え、新たに山手線駅間のウォーキング機能である「電車外トレーニング」機能を『プラス』することで、駅を拠点とした健康な生活時間を楽しんでいただけることを目指しています。

#### (1) 電車内トレーニング

JR 東日本スポーツ株式会社が運営する「JEXER」の健康運動指導士・フィットネスインストラクターが監修しています。山手線車内に設置された J ビーコン(\*)とアプリが連動し、お客さま一人ひとりの乗車時間、ニーズ、および車内の混雑度に応じて個別トレーニングプログラムが提示されます。わずかな時間でも本格的なパーソナルトレーニングを体験していただくことができます。

#### (2) 電車外トレーニング

‘TRAIN’ing+で新たに加えられた機能で、JR 社員おすすめの手手線の駅間スポットを巡りながら、ゴールの駅を目指して駅から駅まで一駅歩くウォーキングプログラムです。各駅間で、ディスカバリーウォーク(15分~60分程度)と、クイックウォーク(5分~30分程度)の2ルートを用意しています。山手線沿線の史跡、公園、施設などを楽しみながら、ウォーキングを行えます。街の新しい魅力の発見と、健康的な生活を後押しします。



電車内トレーニング

電車外トレーニング

## 2. 実証実験の概要

- (1) 実施期間 2022年6月20日(月)～2022年9月9日(金)  
※App Storeにて、iPhone版のみ公開(iOS12以上で利用可能)  
山手線の電車内・山手線沿線の街
- (2) 実施箇所
- (3) アプリ利用イメージ



本実証実験ではアンケートを実施いたします。ご協力をお願いします。

- (4) URL <https://apps.apple.com/jp/app/id1628094440?mt=8>

※本アプリのダウンロード、およびサービス利用等に掛かる通信費は  
お客さまのご負担となります。

- (5) 開発協力

### 株式会社マックアンヘルズケアワールドワイドジャパン

20カ国、60オフィスに1,900名超の社員を擁するクリエイティブヘルスケアエージェンシー。クリエイティブ、テクノロジー、サイエンス、戦略を組み合わせたコミュニケーションサービスを提供。本件では、アプリの企画・開発・調査を担当。

### 株式会社ジェイアール東日本企画

広告代理業、ハウスエージェンシー、および交通広告の媒体社等の事業を行う。  
本件では、Jビーコン(\*)の機能提供を担当。

- \*Jビーコンとは

山手線全編成の各車両、および山手線内各駅の各改札口に設置されている Bluetooth 規格のビーコン。Jビーコンは㈱ジェイアール東日本企画が各企業に機能提供を行っており、山手線車内や駅改札口といったユーザーの位置情報を活用したプロモーションやマーケティング活動のツールとしてご利用いただくことができます。駅のJビーコンについては、一部設置されていない駅や改札口があります。

Jビーコンは㈱ジェイアール東日本企画の登録商標です。



McCANN  
HEALTH

Jeki